

„Toți au făcut-o, *doar io nu*”

Despre presiunea de a face sex ca să te integrezi, să *intri* și tu în rândul lumii, și despre cum îți dai seama ce vrei tu, de fapt.



UN MATERIAL REALIZAT DE

Ana Zett

psihoterapeut și psiholog clinician



Există momente în când ai senzația că ești *singurul rămas în urmă*. Ceilalți par să aibă experiențe, povești, relații – tu nu.

În adolescență, grupul de prieteni și a fi acceptat, a aparține – sunt în topul priorităților, iar să faci sex poate fi luat drept *trecerea* către maturitate, care ar echivala cu independența și un *oarecare* statut în fața celorlalți. Dar cine cere de fapt toate astea? De unde vin aceste standarde? Nevoia de a face parte dintr-un grup aduce cu sine o presiune destul de mare atunci când prietenii vorbesc despre experiențele pe care le au. Frica de a nu fi respins/ă/x te poate împinge să faci compromisuri și să ajungi să ai experiențe intime cu cineva chiar și atunci când nu îți dorești deloc asta..

Daaar... plot twist! Cum stă treaba de fapt?

Presiunea grupului nu vine întotdeauna din ce spun ceilalți, ci din ce *crezi tu* că fac ceilalți. Cercetările din psiho ne spun că adolescenții își adaptează comportamentul în funcție de cum percep ei acțiunile celor din jur, iar această percepție este de cele mai multe ori o supraestimare a realității. Dacă mai pui la socoteală și postările de pe Insta, unde lumea afișează o imagine maximizată a *succesului*... lucrurile se complică. Astfel, dacă ești convins/ă/x că toți prietenii tăi și-au început deja viața sexuală, ai șanse mult mai mari să faci și tu acest pas. Practic, ajungi să nu concurezi cu realitatea, ci cu un scenariu fabulos și complet exagerat. Și apropo, ambele grupuri – și fetele, și băieții – resimt presiunea, chiar dacă se manifestă față de lucruri diferite.

Cum îți dai seama ce vrei tu de fapt?

Păi, când ești confuz/ă/x – întreabă-te *pentru cine o faci*? O adolescentă de 14 ani a mărturisit într-un studiu faptul că a intrat într-o relație *nu din cauza a ce simțea în corpul ei*, ci pentru că prietenele o ironizau că *nu e cool*.

Corpul și mintea îți dau mereu indicii! Dorința reală vine din curiozitate și calm. Presiunea vine cu grabă, rușine, teamă de ridicol și nevoia de a arăta cuiva rezultatul. Când ești în dubiu, întreabă-te:

01 Dacă nimeni nu ar afla vreodată, aș mai vrea asta?

02 Îmi este bine cu persoana asta și în afara acestui subiect?

-
- 03** Pot spune **nu** fără să mă tem de consecințe? (Dacă răspunsul este nu, atunci cel mai probabil nu este o alegere proprie).
-

Cum îți exprimi limitele?

Ei bine, limitele nu au nevoie de justificări foarte lungi. Cu cât explici mai mult, cu atât inviți la mai multă negociere. De exemplu, o limită scurtă și clară poate arăta așa:

„Nu vreau. Nu e despre tine, e despre mine.”

„Nu sunt pregătit/ă/x și nu am de gând să mă conving singur/ă/x.”

„Am zis deja. Răspunsul nu se schimbă dacă mai întrebi.”

„Dacă rămâi cu mine doar pentru asta, atunci nu îmi doresc prietenia ta.”.

Glumă, glumă, până când... se ajunge la ceva serios

Sunt sigură că ai mai auzit ironii de genul... *nu zici nimic că știi cum e sau pentru că habar n-ai*, sau alte glume, porecle, râsete – care adaugă presiune și aduc disconfort.

Ce poți face este să:

- numești situația: *Știu că e o glumă, dar o repeți cam des.*
- descurajezi ironia: *Da, sunt. Altceva?*
- schimbi terenul: nu te apăra, nu oferi dovezi, *just walk away.*

Adolescenții descriu presiunea ca fiind *forțați să facă ceva ce nu le place*. În acest sens, mai degrabă este nevoie de adulți care să asculte, nu să țină morală.

Încă un lucru, menționat la început de statut, însă statutul obținut astfel nu ține, nu durează. Popularitatea din adolescență nu garantează o viață sexuală *mai reușită* la 19 ani, ci reprezintă doar un început devreme. Dacă cedezi constant și lași în urmă ce îți place ție sau ce crezi pentru a fi plăcut/ă/x de grupul de prieteni sunt șanse mai ridicate să păstrezi

acest tipar și să ajungi mai târziu, în relații cu parteneri care au comportamente de control. Așa că modul în care te acționezi de acum față de ceilalți și de tine – contează.

Nu mai este de glumă

– când insistențele sunt repetate, apar șantajul emoțional, amenințările sau atingerile nedorite. **Astea nu mai sunt presiune, ci abuz.** Nu este vina ta, este cu adevărat copleșitor și nu este nevoie să te descurci singur/ă/x: vorbește cu un adult în care ai încredere. Poate fi părintele tău, psihologul școlii sau un cadru didactic.

Nu ești în urmă. Ești pur și simplu în ritmul tău, singurul care contează!

Bibliografie

- Allen, J. P., Costello, M. A., Stern, J. A., & Bailey, N. (2025). Beyond delinquency and drug use: Links of peer pressure to long-term adolescent psychosocial development. *Development and Psychopathology*, 37(4), 1930–1940. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001482>
- Borges, A. L. V. (2007). Pressão social do grupo de pares na iniciação sexual de adolescentes. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 41(spe), 782–786.
- Mashia, E. O., van Wyk, N. C., & Leech, R. (2019). Support of adolescents to resist peer pressure and coercion to sexual activity. *International Nursing Review*, 66(3), 416–424. <https://doi.org/10.1111/inr.12512>
- McCoy, S. S., Dimler, L. M., Samuels, D. V., & Natsuaki, M. N. (2019). Adolescent susceptibility to deviant peer pressure: Does gender matter? *Adolescent Research Review*, 4(1), 59–71. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0071-2>
- Reitz, E., Beumer, W., Deković, M., & van de Bongardt, D. (2026). The power of peers: How sexual norms shape adolescents' emotional responses to sexual experiences. *The Journal of Sex Research*. <https://doi.org/10.1080/00224499.2026.2658112>
- Smith, A. D., Chipeta, E., Stones, W., & Mmari, K. (2021). Why do young people engage in dating relationships during early adolescence? An inter-generational qualitative analysis from Blantyre, Malawi. *Culture, Health & Sexuality*, 24(5), 1–14. <https://doi.org/10.1080/13691058.2021.1889672>
- Wesche, R., Kreager, D. A., Feinberg, M. E., & Lefkowitz, E. S. (2019). Peer acceptance and sexual behaviors from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(5), 996–1008. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00991-7>